

日 曜	こんだて	おもなざいりょう			調味料
		(赤)血や肉になる	(黄)熱や力になる	(緑)からだの調子を整える	
1 水	牛乳 パン リンゴジャム なすのミートスパゲティ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく マグロフレーク かいそう だいす	パン スパゲティ リンゴジャム さとう あぶら	なす にんじん たまねぎ トマト ピーマン もやし きゅうり	しょうゆ すしお こしょう ウスターソース トマケチャップ おろしにんにく
2 木	牛乳 ごはん さんまの唐揚げ おひたし オクラのみそ汁	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし とうふ わかめ みそ	ごはん でんぶ じゃがいも あぶら さとう	ほうれんそう もやし にんじん オクラ なす たまねぎ	にぼしだし しょうゆ しお
3 金	牛乳 ビーフカレー 大豆とひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす ひじき	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	す イントカレー おろしにんにく パーモントフレーク カレーこ こしょう しお おろししょうが しょうゆ
6 月	牛乳 パン イチゴジャム ペンネアラビアータ 豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とり レットキドニービーズ	パン イチゴジャム マカロニ じゃがいも パンこ	なす たまねぎ にんじん ピーマン ダイストマト パセリ しろインゲンまめ さやいんげん セロリ	コンソメ しょうゆ しお こしょう トマケチャップ
7 火	牛乳 ごはん 春巻き 野菜のナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう とうふ のり わかめ	ごはん はるまき あぶら ごまあぶら さとう	キャベツ もやし こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ネギ	しょうゆ しお ジャンタン こしょう
8 水	牛乳 パン タンツリーチキン風 添え野菜 細切り野菜スープ	ぎゅうにゅう とり とうにゅうヨーグルト ベーコン	パン じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん こまつな	コンソメ しょうゆ しお こしょう ウスターソース トマケチャップ カレーこ
9 木	牛乳 ごはん さんまのみぞれ煮 アーモンド和え 煮こじ	ぎゅうにゅう さんま さつまいも ぶたにく なまあげ	ごはん アーモンド さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	キャベツ もやし こまつな だいこん にんじん しいたけ さやいんげん	しょうゆ だしかつお
10 金	牛乳 ごはん シューマイ 麻婆なす かみかみ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいす みそ シューマイ	ごはん ごま ごまあぶら さとう でんぶ	なす たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きりぼしだいこん もやし こまつな	しょうゆ さけ ちゅうかだし とうぼんじやん おろししょうが おろしにんにく
13 月	牛乳 ナン キーマカレー カラフルコールスロー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす えだまめ	ナン さとう あぶら	なす たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり あかピーマン かいわれだいこん ホールコーン	すしお こしょう カレーこ トマケチャップ おろしにんにく おろししょうが パーモントフレーク
14 火	牛乳 ごはん 鶏肉の照り煮 即席漬け 具だくさん汁	ぎゅうにゅう とり しおこんぶ なまあげ だいす	ごはん こんにゃく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	みりん おろしにんにく しお おろししょうが しょうゆ さけ だしかつお だしこんぶ
15 水	牛乳 背割りパン セルフトッグ コーンキャベツ かぼちゃの豆乳スープ	ぎゅうにゅう チキンステーキ とうにゅう	パン さとう	キャベツ ホールコーン カボチャ たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	コンソメゴールド こしょう しお ウスターソース トマケチャップ
16 木	牛乳 ごはん すこやかぶりかけ 焼き餃子 おひたし オクラとなすのみそ汁	ぎゅうにゅう ぎょうざ わかめ みそ とうふ かつおぶし すこやかぶりかけ	ごはん さとう じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん オクラ なす たまねぎ	しお しょうゆ にぼしだし
17 金	牛乳 ごはん のり佃煮 酢鶏 中華和え	ぎゅうにゅう のり とり マグロフレーク	ごはん あぶら さとう でんぶ ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン しいたけ キャベツ きゅうり	さけ おろしにんにく トマケチャップ しょうゆ す おろししょうが
21 火	牛乳 ごはん 冬瓜入り中華丼 パンサンスー お月見団子	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか	ごはん ごまあぶら はるさめ おつきみだんご(さつまいも) ごま さとう でんぶ	とうがん たまねぎ キャベツ にんじん キクラゲ もやし きゅうり	おろししょうが おろしにんにく さけ しお こしょう しょうゆ す ジャンタン
22 水	牛乳 パン ブルーベリージャム 鶏肉の夏野菜ソースかけ じゃがいものスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ わかめ みそ とうふ かつおぶし すこやかぶりかけ	パン ブルーベリージャム じゃがいも	たまねぎ なす ピーマン トマト ホールコーン キャベツ しめじ にんじん パセリ	おろしにんにく コンソメ しょうゆ こしょう しお
24 金	牛乳 わかめごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ あじ わかめごはんのもと	ごはん でんぶ あぶら さとう	にんじん たまねぎ きゅうり カボチャ なす えのきたけ たまねぎ	だしりこ す しょうゆ
27 月	牛乳 黒糖パン ラーメン ゴーヤの炒め物 沖縄パインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ちくわ シーチキン かつおぶし	パン こととう ちゅうかさほ さとう パインゼリー	しいたけ たまねぎ ねぎ ゴーヤ	さけ しょうゆ しお ジャンタン コンソメ
28 火	牛乳 スタミナ丼 酢の物 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ささみフレーク ヨーグルト	ごはん あぶら さとう はるさめ でんぶ ごま ごま油	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん いら もやし きゅうり	す しょうゆ みりん さけ トウパンジャン おろしにんにく おろししょうが
29 水	牛乳 パン マーメレード くしろの電田揚げ ABCスープ	ぎゅうにゅう くしろにく とり	パン マーメレード アルファベットマカロニ じゃがいも あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん なす ピーマン ダイストマト	コンソメゴールド しょうゆ しお こしょう しろわいん おろしにんにく
30 木	牛乳 ハヤシライス 糸寒天サラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ささみフレーク かんてん	ごはん さとう あぶら アセロラゼリー	たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン キャベツ きゅうり あかピーマン	しょうゆ す おろしにんにく おろししょうが あかわいん トマケチャップ アミグラスソース ハヤシルウ こしょう